

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2039 din data: 01.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Alin	32 ani	M	1.68 m	81.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2039** din data: **01.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Alin	32 ani	M	1.68 m	81.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	45 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Branza feta	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2039** din data: **01.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Alin	32 ani	M	1.68 m	81.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza feta	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2039** din data: **01.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Alin	32 ani	M	1.68 m	81.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Carne slaba de porc	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2039** din data: **01.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Alin	32 ani	M	1.68 m	81.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	40 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2039** din data: **01.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Alin	32 ani	M	1.68 m	81.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2039** din data: **01.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iancu Alin	32 ani	M	1.68 m	81.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Somon	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Rosii	100 g	